

الشفاء

بهَدْى سيد الأنبياء
محمد ﷺ

تأليف

طه عبد الرءوف سعد
من علماء الأزهر الشريف

سامى حسنى عبد العزيز
تخصص لغة عربية وعلوم إسلامية

الناشر
مكتبة العلم الإسلامية
٤ عطفة النشيلى من شارع السيد الدواخلى
أمام جامعة الأزهر - الحسين
ت: ٧٨٦٣٣٨٠٠ - ٠١٢/٤٧٧٢٩٨٢

الطبعة الأولى
١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦م

رقم الإيداع :
١٣٦٥٠ / ٢٠٠٦
الترقيم الدولى :
I.S.B.N. 977-5442-22-3

الكمبيوتر - أ/ هانى عادل حنفى
موبايل : ٠١٠٥٨٩٤٥١٣

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين الرحمن الرحيم القائل فى كتابه الكريم يحكى ما قاله الخليل إبراهيم ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾.

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين الذى تداوى وأمر أهل الإسلام بالتداوى والعلاج فقال « يا عباد الله تداوَوْا فإن الله لم ينزل داء إلا وضع له شفاء » إلا داء الكبر والخرف أعاذنا الله منه ويقول الشاعر العربى :

لكل داء دواء يستطب به

إلا الحماقة أعيت من يداويها

وكما أمر بالعلاج بالدواء أمر أيضا

بالتداوى بالرقى والاتجاه إلى الله تعالى بالدعاء وما أجمل قوله فى تلك الرقية النافعة « اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافى شفاء لا يغادر ألما ولا سقما » .

وهذا الكتاب على صغر حجمه إلا أنه اشتمل على أهم ما نصح به الرسول الكريم بأنواع من العلاج لا يستغنى عنها الإنسان المسلم لكن المهم أن تأخذ هذه الأنواع من العلاج بثقة واطمئنان ينفعك بها الواحد الديان .

وعلى الله قصد السبيل والصلاة
والسلام على السادة المرسلين
والحمد لله رب العالمين

[المؤلفان]

بسم الله الرحمن الرحيم

من أهم نعم الله تعالى على الإنسان هى الصحة فهى تفوق نعمة المال والأولاد ولا يفوق نعمة الصحة إلا نعمة الدين .

فإذا أصلح الله لك دينك وأتم عليك صحتك فقد أنعم عليك بخير الدنيا والآخرة .

ومن هنا كان أمر الرسول ﷺ بعد أن أوضح لنا أمور ديننا أن أمرنا بحفظ صحتنا حتى نؤدى ما كتبه الله علينا من العمل والعبادة فى حياتنا الدنيا .

وبما أن الوقاية خير من العلاج فقد وجهنا نبينا ﷺ إلى الاثنين فلنبدأ بالأحاديث التى تحث على التداوى .

الأحاديث التي تحث على التداوى وربط الأسباب بالمسببات :-

عن جابر بن عبد الله رضى الله عنهما عن النبى ﷺ أنه قال « لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء، برأ بإذن الله عز وجل » .
[رواه مسلم]

عن عطاء، عن أبى هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء » . [رواه الإمامان البخارى ومسلم فى صحيحيهما]

عن أسامة بن شريك، قال : كنت عند النبى ﷺ وجاءت الأعراب فقالوا : يارسول الله! أنتداوى؟ فقال : « نعم، ياعباد الله تداووا فإن الله عز وجل لم

يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد » قالوا: وما هو؟ قال: « الهرم » (التقدم فى السن) [رواه أحمد فى مسنده]

وفى لفظ: « إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله » [رواه أحمد]

وعن ابن مسعود عن النبى ﷺ قال: « إن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله » [رواه أحمد والترمذى]

وعن أبى خزامة؟ قال: قلت: يا رسول الله، أرأيت رُقى نسترقيها، ودواء نتداوى به، وتقاة نتقيها، هل ترد من قدر الله شيئا، فقال: « هى من قدر الله ».

فقد تضمنت هذه الأحاديث إثبات الأسباب والمسببات، وإبطال قول من أنكرها، ويجوز أن يكون قوله: «لكل داء دواء» على عمومه حتى يتناول الأدواء القاتلة، والأدواء التى لا يمكن لطبيب أن يبرئها، ويكون الله عز وجل قد جعل لها أدوية تبرئها، ولكن طوى علمها عن البشر، ولم يجعل لهم إليها سبيلا، لأنه لا علم للخلق إلا ما علمهم الله، ولهذا علق النبى ﷺ الشفاء على مصادفة الدواء للداء، فإنه لا شىء من المخلوقات إلا وله ضد، وكل داء له ضد من الدواء يعالج بضده. وقد ما لا يعرف له علاج الآن قد يكون له علاج فى ما يستقبل من الأيام كما يلاحظ فى أيامنا هذه.

التداوي لا ينافي التوكل

في الأحاديث الصحيحة السابقة الأمر بالتداوى، وأنه لا ينافي التوكل، وكما لا ينافيه دفع داء الجوع، والعطش، والحر، والبرد بأضدادها، بل لا تتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرا وشرعا، وأن تعطيلها يقدح في نفس التوكل، كما يقدح في الأمر والحكمة، ويضعفه من حيث يظن معطلها أن تركها أقوى في التوكل، فإن تركها عجزا ينافي التوكل الذي حقيقته اعتماد القلب على الله في حصول ما ينفع العبد في دينه ودنياه، ودفع ما يضره في دينه ودنياه، ولا بد مع

هـذا الاعتماد من مباشرة الأسباب، وإلا كان معطلا لحكمة الشرع، فلا يجعل العبد عجزه توكلا ولا توكله عجزا.

الرد على من أنكر التداوى

وفى الأحاديث السابقة أيضا الرد على من أنكر التداوى، فقد قال بعضهم: إن كان الشفاء قد قدر، فالتداوى لا يفيد، وكذلك إن لم يكن قد قدِّر وقالوا أيضا: إن المرض حصل بقدر الله، وقدر الله لا يُدفع ولا يرد. ومثل هذا السؤال أورده الأعراب على رسول الله ﷺ، وقد أجابهم عليه الصلاة والسلام بما شفى وكفى، فقال: هذه الأدوية والرُّقى هى من قدر الله، فما خرج شيء عن قدره، بل يرد قدره

بقدره، وهذا الرد من قدره، فلا سبيل إلى الخروج عن قدره بوجه ما، وهذا كرد قدر الجوع، والعطش والحر والبرد بأضدادها وكرد العدو بالجهاد، وكل من قدر الله الدافع والمدفوع والدفع كما يقال لهذا السائل: هذا يوجب عليك أن لا تباشر سببا من الأسباب التى تجلب بها منفعة، أو تدفع بها مضرة، لأن المنفعة والمضرة إن قدرتا لم يكن بد من وقوعهما، وإن لم تقدر لم يكن سبيل إلى وقوعهما، وفى ذلك خراب الدين والدنيا، وفساد العالم، وهذا لا يقوله إلا دافع للحق، معاند له، فيذكر القدر ليدفع حجة المحق عليه، كالمشركين الذين قالوا: ﴿ **لَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا**

أَشْـرَكْنَا وَلا آبَاؤُنَا ﴾ [الأنعام : ١٤٨] و﴿ لَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا عَبَدْنَا مِن دُونِهِ مِن شَيْءٍ نَّحْنُ وَلا آبَاؤُنَا ﴾ [النحل : ٣٥] فهذا قالوه دفعا لحجة الله عليهم بالرسل.

في هديه ﷺ في الاحتماء من التخم والزيادة في الأكل على قدر الحاجة

عنه ﷺ أنه قال : « ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه »
[أخرجه أحمد والترمذي وابن ماجه]

وورد عنه ﷺ أنه قال : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع ».

فأوسع الأمراض وأكثرها انتشارا، سببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة فى القدر الذى يحتاج إليه البدن وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، فإذا ملأ الآدمى بطنه، واعتاد ذلك، أورثته أمراضا متنوعة منها بطء الزوال وسريعه، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب بحمله حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها فى الشهوات التى يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن.

هذا إذا كان دائما وأكثريا، أما إذا كان في بعض الأحيان فلا بأس به، فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي ﷺ من اللبن حتى قال: والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا.

والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإن أخصبه، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرته.

ومراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة. **والثانية**: مرتبة الكفاية. **والثالثة**: مرتبة الفضيلة. فأخبر النبي ﷺ: أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكل في ثلث بطنه، ويدع

الثلث الآخر للماء، والثالث: للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب. فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلا في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

وهذا ضد المثل الذى يقول: «املأها حتى تضيق (أى المعدة) وأعطها الماء تزريق والنَّفس على الله».

هديه ﷺ فى علاج الحمى

عن نافع عن ابن عمر، أن النبى ﷺ قال: «إنما الحمى أو شدة الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء»

[رواه الإمامان البخارى ومسلم]

وقد ذكر أبو نعيم وغيره من حديث أنس يرفعه: « إذا حُم أحدكم، فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر».

وفى سنن ابن ماجه، عن أبى هريرة عن رسول الله ﷺ قال: « الحمى كير من كير جهنم، فنحوها عنكم بالماء البارد ».

وقد وصف الطب الحديث الآن للمحمومين استعمال (كمادات) الماء المثلج بل وضع قرب الثلج على رأس المريض بل إن المحموم بضربة الشمس يوضع فى ثلاجات مخصوصة.

وفى المسند وغيره، من حديث

الحسن، عن سمرة يرفعه: «الحمى قطعة من النار، فأبردوها عنكم بالماء البارد» وكان رسول الله ﷺ إذا حُم دعا بقربة من ماء فأفرغها على نفسه فاغتسل.

وأما تصفيتها القلب من وسخه ودرنه، وإخراجها خبائثه، فأمر يعلمه أطباء القلوب، ويجدونه كما أخبرهم به نبيهم رسول الله ﷺ، ولكن مرض القلب إذا صار مأيوسا من برئه، لم ينفع فيه هذا العلاج.

وقال أبو هريرة: ما من مرض يصيبني أحب إليَّ من الحمى، لأنها تدخل في كل عضو مني، وإن الله سبحانه يُعطى كل عضو حظه من الأجر.

هديه ﷺ فى علاج الصُداع والشقيقة

والصداع: ألم فى بعض أجزاء الرأس أو كله، فما كان منه فى أحد شقى الرأس لازما يسمى شقيقة - أى نصفى - وإن كان شاملا لجميعه لازما يسمى بيضة وخوزة تشبيها ببيضة السلاح التى تشتمل على الرأس كله.

وحقيقة الصداع: سخونة الرأس، واحتماؤه لما دار فيه من البخار يطلب النفوذ من الرأس، فلا يجد منفذا، فيصدعه كما يصدع الوعى -أوعية الطهى - إذا حمى ما فيه وطلب النفوذ.

من أسبابه :

١ - كثرة السهر وعدم النوم .

٢ - حمل الشيء الثقيل فوق الرأس .

٣ - شدة الجوع، فإن الأبخرة لا تجد ما تعمل فيه فتكثر وتتصاعد إلى الدماغ فتؤلمه .

٤ - الهموم والغموم والأحزان، والوساوس، والأفكار الرديئة .

٥ - كثرة الكلام، فتضعف قوة الدماغ لأجله .

٦ - شدة الحر وسخونة الهواء .

٧ - امتلاء المعدة من الطعام؛ ثم

ينحدر ويبقى بعضه نيئا، فيصدع الرأس ويثقله وغيره من الأسباب الكثير.

العلاج: روى ابن ماجه في سننه: أن النبي ﷺ كان إذا صُدع؛ غلّف رأسه بالحناء ويقول: «إنه نفع بإذن الله من الصداع».

هديه ﷺ في علاج البثرة

تعريف البثرة: هي خراج صغير يكون عن مادة حارة تدفعها الطبيعة فتسترق مكانا من الجسد تخرج منه، فهي محتاجة إلى ما ينضجها ويخرجها.

العلاج: ذكر ابن السني في كتابه عن بعض أزواج النبي ﷺ قالت: دخل عليَّ

رسول الله ﷺ وقد خرج في أصبعي بثرة، فقال: «عندك ذريرة؟» قلت: نعم قال: «ضعيها عليها وقولي: اللهم مصغر الكبير، ومكبر الصغير، صغِّر ما بي».

والذريرة: دواء هندي، يتخذ من قصب الذريرة، وهي حارة يابسة تنفع من أورام المعدة والكبد والاستسقاء، وتقوي القلب لطيبها.

هديه ﷺ في علاج المصاب بالعين

عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: «العين حق ولو كان شيء سابق القدر: لسبقته العين».

[رواه مسلم في صحيحه]

وذكر الترمذى، من حديث سفيان بن عيينة، عن عمرو بن دينار عن عروة بن عامر عن عبيد بن رفاعة الزرقى، أن أسماء بنت عُميس، قالت: يا رسول الله إن بنى جعفر تصيبهم العين أفأسترقى لهم؟ فقال: «نعم فلو كان شىء يسبق القضاء لسبقته العين».

ويذكر عن جابر يرفعه: «إن العين لتدخل الرجل القبر، والجمل القدر».

العلاج: روى مالك رحمه الله، عن ابن شهاب، عن أبى أمامة بن سهل بن حنيف، قال: رأى عامر بن ربيعة سهل بن حنيف يغتسل، فقال: والله ما رأيت كاليوم ولا جلد مخبأة! قال: فَلُبط سهل،

فأتى رسول الله ﷺ عامرا، فتغيظ عليه وقال: «علام يقتل أحدكم أخاه ألا برَّكت اغتسل له» فغسل له عامر وجهه ويديه ومرفقيه وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره في قدح، ثم صب عليه، فراح مع الناس.

قال الزهري: يؤمر الرجل العائن - الحاسد - بقدح، فيدخل كفه فيه، فيتمضمض، ثم يمجه في القدح، ويغسل وجهه في القدح، ثم يدخل يده اليسرى، فيصب على ركبته اليمنى في القدح، ثم يدخل يده اليمنى، فيصب على ركبته اليسرى، ثم يغسل داخلة إزاره، ولا يوضع القدم في الأرض، ثم يصب على رأس الرجل الذي تصيبه العين من خلفه صبة واحدة.

ومن التعوذات والرقى الكثير، منها:

١ - قراءة المعوذتين، وفاتحة الكتاب، وآية الكرسى.

٢ - «أعوذ بكلمات الله التامة من شر ما خلق» [رواه مسلم]

٣ - «أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامَّة»

[رواه البخارى]

٤ - «أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون»

[رواه الترمذى وأبو داود]

الاختلاف حول سبب تأثير العين

أولا: هناك طائفة ممن قل نصيبهم من

السمع والعقل أمر العين، وقالوا: إنما ذلك أوهام لا حقيقة لها، وهؤلاء من أجهل الناس بالسمع والعقل، وأبعدهم معرفة عن الأرواح والنفوس.

ثانيا: عقلاء الأمم على اختلاف مللهم ونحلهم لا تدفع أمر العين، ولا تنكره، وإن اختلفوا فى سببه وجهة تأثير العين.

فقالت طائفة: إن العائن – الحاسد – إذا تكيفت نفسه بالكيفية الرديئة، انبعث من عينه قوة سُمِّية بالمعين – المحسود – فيتضرر. قالوا: ولا يستنكر هذا، كما لا يستنكر انبعاث قوة سمية من الأفعى تتصل بالإنسان، فيهلك، وهذا أمر قد اشتهر عن نوع من الأفاعى أنها إذا وقع

بصرها على الإنسان هلك، فكذلك العائن.

وقالت فرقة أخرى: لا يستبعد أن ينبعث من عين بعض الناس جواهر لطيفة غير مرئية، فتتصل بالمعين، وتتخلل مسام جسمه، فيحصل له الضرر.

ما يدفع به الحاسد شر عينه

وإذا كان العائن - الحاسد - يخشى ضرر عينه وإصابتها للمعين، فليدفع شرها بقوله: اللهم بارك عليه، كما قال النبى ﷺ لعامر بن ربيعة لما عان سهل بن حنيف: «ألا بركت» أى: قلت: اللهم بارك عليه.

ما يمنع الإصابة بالعين

١ - ومما يدفع به إصابة العين قول:

ما شاء الله لا قوة إلا بالله. روى هشام بن عروة، عن أبيه، أنه كان إذا رأى شيئا يعجبه، أو دخل حائطا [حديقة] من حيطانه، قال: ما شاء الله، لا قوة إلا بالله.

٢ - ومنها رقية جبريل عليه السلام للنبى ﷺ التى رواها مسلم فى صحيحه: « باسم الله أرقيك، من كل شىء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك ».

٣ - ورأى جماعة من السلف أن تكتب له الآيات النافعة من القرآن، ثم يشربها.

هديه ﷺ فى رقية القرحة والجرح

عن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ

إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جُرح، قال بأصبعه: هكذا ووضع سفيان سبَّابته بالأرض ثم رفعها، وقال: « بسم الله، تربة أرضنا بريقة بعضنا، يشفى سقيمنا بإذن ربنا » [رواه الإمامان البخارى ومسلم فى صحيحيهما].

ومعنى الحديث: أنه يأخذ من ريق نفسه على أصبعه السبابة، ثم يضعها على التراب، فيعلق بها من شىء، فيمسح به على الجرح، ويقول هذا الكلام، لما فيه من بركة ذكر اسم الله، وتفويض الأمر إليه، والتوكل عليه، فيضم أحد العلاجين إلى الآخر، فيقوى التأثير.

هديه ﷺ فى علاج الوجع بالرقية

عن عثمان بن أبى العاص، أنه شكى

إلى رسول الله ﷺ وجعا يجده فى جسده منذ أسلم، فقال النبى ﷺ : « ضع يدك على الذى تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثا، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر »

[رواه مسلم]

ففى هذا العلاج من ذكر الله، والتفويض إليه والاستعاذة بعزته وقدرته من شر الألم ما يذهب به، وتكراره ليكون أبلغ وأنجح.

وكان النبى ﷺ يعوِّذ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى، ويقول: « اللهم رب الناس، أذهب الباس، واشف أنت الشافى، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقما »

[رواه البخارى ومسلم فى صحيحيهما]

ففى هذه الرقية توسل إلى الله بكمال ربوبيته، وكمال رحمته بالشفاء، وأنه وحده الشافى، وأنه لا شفاء إلا شفاؤه، فتضمنت التوسل إليه بتوحيده وإحسانه وربوبيته.

هديه ﷺ فى علاج حر المصيبة وحزنها

وفى المسند عنه ﷺ أنه قال: «ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم اجرنى فى مصيبتى واخلف لى خيرا منها، إلا أجاره الله فى مصيبته، وأخلف له خيرا منها».

وهذه الكلمة من أبلغ علاج المصائب، وأنفعه له فى عاجلته وآجلته فإنها تتضمن أصلين عظيمين إذا تحقق العبد بمعرفتهما تسلى عن مصيبته.

أحدهما: أن العبد وأهله وماله لله عز وجل حقيقة وقد جعل عند العبد عارية، فإذا أخذه منه فهو كالمعير يأخذ متاعه من المستعير.

والثانى: أن مصير العبد ومرجعه إلى الله مولاه الحق، ولا بد أن يخلّف الدنيا وراء ظهره، ويجىء ربه فردا كما خلقه أول مرة بلا أهل ولا مال ولا عشيرة، ولكن بالحسنات والسيئات.

هديه ﷺ فى علاج الكرب والهم والغم والحزن

عن ابن عباس، أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم،

لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض ورب العرش الكريم »

[رواه البخارى ومسلم]

وفى سنن أبى داود عن أبى بكرة، أن رسول الله ﷺ قال : « دعوات المكروب : اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلنى إلى نفسى طرفة عين، وأصلح لى شأنى كله، لا إله إلا أنت » .

ويذكر عن ابن عباس، عن النبى ﷺ : « من كثرت همومه وغمومه، فليكثر من قول : لا حول ولا قوة إلا بالله » .

وثبت فى الصحيحين : « أنها كنز من كنوز الجنة » .

وهذه الأدوية تتضمن خمسة عشر

نوعا من الدواء، فإن لم تقو على إذهاب داء الهم والغم والحزن، فهو داء قد استحكم، وتمكنت أسبابه، ويحتاج إلى استفراغ كلى. نذكر بعضها منها:

الأول: توحيد الربوبية. **الثانى**: توحيد الإلهية. **الثالث**: التوحيد العلمى الاعتقادى. **الرابع**: تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده أو يأخذه بلا سبب.

الخامس: اعتراف العبد بأنه هو الظالم. **السادس**: الاستعانة به وحده. **السابع**: إقرار العبد له بالرجاء. **الثامن**: الاستغفار. **التاسع**: التوبة. **العاشر**: البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده.

هديه ﷺ فى علاج الفزع والأرق المانع من النوم

روى الترمذى فى جامعه، عن بريدة قال: شكى خالد بن الوليد إلى النبى ﷺ فقال: يا رسول الله! ما أنام الليل من الأرق، فقال النبى ﷺ: «إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لى جارا من شر خلقك جميعا أن يفرط على أحد منهم، أو يبغى علىَّ، عز جارك، وجل ثناؤك، ولا إله غيرك».

وفيه أيضا: عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده، أن رسول الله ﷺ كان

يعلمهم من الفزع: «أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأعوذ بك رب أن يحضرون».

هديه ﷺ في علاج استطلاق البطن

من حديث أبى المتوكل، عن أبى سعيد الخدرى، أن رجلا أتى النبى ﷺ فقال: إن أخي يشتكى بطنه: وفى رواية، استطلق بطنه، فقال: «اسقه عسلا» فذهب ثم رجع، فقال: قد سقيته، فلم يُغن عنه شيئا، وفى لفظ فلم يزده إلا استطلاقا مرتين أو ثلاثا، كل ذلك يقول له: «اسقه عسلا»، فقال له فى الثالثة أو الرابعة، «صدق الله، وكذب بطن أخيك» [رواه البخارى ومسلم]

وفي صحيح مسلم في لفظ له: «إن أخي عَربَ بطنه» أي فسد هضمه، واعتلت معدته.

والعسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء، للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها، نافع للمشايخ وأصحاب البلغم، منقٍّ للكبد والصدر، مدرٌّ للبول، موافق للسعال الكائن عن البلغم، وإذا شرب حارا بدهن الورد، نفع من نهش الهوام، وإن شرب وحده ممزوجا بماء نفع من عضة الكلب، وإذا لطخ به البدن المقمل والشعر، قتل قمله وصئبانه وطول الشعر، وحسنه، ونعّمه، وإن استن به بيض الأسنان وصقلها وحفظ صحتها، وصحة اللثة، ويفتح أفواه العروق، ويدر الطمث،

ولعقه على الريق يذهب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويدفع الفضلات عنها، ويفتح سددها، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة.

وهو مع هذا كله مأمون الغائلة، قليل المضار، فما خلق لنا شيء فى معناه أفضل منه، ولا مثله، ولا قريبا منه، وكان النبى ﷺ يشربه بالماء على الريق، وفى ذلك سر بديع فى حفظ الصحة لا يدركه إلا الفطن الفاضل.

هديه ﷺ فى علاج لدغة العقرب بالرقية

روى ابن أبى شيبة فى مسنده، من حديث عبد الله بن مسعود، قال: بينا

رســول الله ﷺ يُصلــى، إذ ســجـد فلدغته عـقرب فـى أصبـعه، فانصرف رسول الله ﷺ وقال: «لعن الله العقرب ما تدع نبيا ولا غيره» قال: ثم دعا بإناء فيه ماء وملح، فجعل يضع موضع اللدغة فى الماء والملح، ويقــرأ: ﴿ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴾ والمعــوذتين حــتى سكنت ولا مــانع من استعمال الطب الحديث.

وقد روى مسلم فى صحيحه، عن أبى هريرة قال: جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال: يا رسول الله ما لقيت من عقرب لدغتنى البــارحــة، فــقــال: «أمــا لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم تضرك».

هديه ﷺ فى المنع من التداوى بالمحرمات

روى أبو داود في سننه من حديث أبي الدرداء، رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء فتداووا، ولا تداووا بالمحرم».

عن عبد الله بن مسعود: «إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرِّم عليكم»
[رواه البخارى فى صحيحه]

عن طارق بن سويد الجعفى، أنه سأل النبى ﷺ عن الخمر، فنهاه أو كره أن يصنعها، فقال: إنما أصنعها للدواء، فقال: «إنه ليس بدواء، ولكنه داء».

المعالجة بالمحرمات قبيحة عقلا وشرعا، وأيضا فإن تحريمه يقتضى تجنبه والبعد عنه

بكل طريق، وفى اتخـاذه دواء حضّ على الترغيب فيه وملابسته وهذا ضد مقصود الشـارع وأيضـا فـإنه داء كـمـا نص عليـه صـاحب الشـريعـة، فـلا يجـوز أن يتـخـذ دواء.

وأيضـا فـإنه يكسب الطبـيـعـة والروح صنعـة الخبث، لأن الطبـيـعـة تنفـعل عن كـيـفـيـة الدواء انفـعـالا بينا، فـإذا كـانت كيفيته خبيثة، اكتسبت الطبيعة منه خبـثـا، فكيف إذا كـان خـبـيـثـا فى ذاته، ولهذا حرم الله سبحانه على عباده الأغذية والأشـربة والملابس الخـبـيـثـة، لما تكسب النفس من هيئة الخبث وصفته.

وأيضا فإن إباحة التداوى به، ولا سيما إذا كـانت النفـوس تميل إليـه ذريعـة إلى

تناوله للشهوة واللذة، لا سيما إذا عرفت النفوس أنه نافع لها مزيل لأسقامها جالب لشفائها، فالشارع سد الذريعة إلى تناوله بكل ممكن .

هديه ﷺ فى العلاج بالتمر

روى مسلم فى صحيحه عن النبى ﷺ قال : « من تصبح بسبع تمرات » . وفى لفظ : « من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر » (العالية مكان بالمدينة المنورة) [رواه البخارى ومسلم]

وفى سنن أبى داود عن النبى ﷺ قال : « بيت لا تمر فيه ضياع أهله » .

كما ثبت عنه ﷺ ، أكل التمر بالزبد، وأكل التمر بالخبز، وأكله مفردا .

وهو مقو للكبد ، ملين للطبع، يزيد فى

الباه، ويبرئ من خشونة الحلق، وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن، وأكله على الريق يقتل الدود، فإنه مع حرارته فيه قوة ترياقية، فإذا أديم استعماله على الريق، خفف مادة الدود، وأضعفه وقلله أو قتله، وهو فاكهة وغذاء، ودواء وشراب وحلوى.

هديه ﷺ في العلاج بالحبة السوداء

من حديث أبى سلمة، عن أبى هريرة رضى الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام: الموت.

الحبة السوداء: هى الكمون الأسود، وتسمى الكمون الهندى وهى كثيرة المنافع جداً.

هديه ﷺ فى العلاج بالزيت

عن أبى هريرة رضى الله عنه، عن النبى ﷺ أنه قال: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة».

[رواه الترمذى وابن ماجه]

وعن ابن عمر رضى الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: «ائتدموا بالزيت، وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» ينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخينا وتحليلا، وجميع أصنافه ملينة للبشرة، وتبطئ الشيب.

الزيوت النافعة وأمها زيت الزيتون.

هديه ﷺ فى العلاج بالسواك

روى البخارى فى صحيحه عن

النبى ﷺ قال: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب».

وفى الصحيحين عنه ﷺ قال: «لولا أن أشق على أمتى لأمرتها بالسواك عند كل صلاة».

وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الآراك ونحوه ولا ينبغى أن يؤخذ من شجرة مجهولة، وينبغى القصد فى استعماله، فمتى استعمل باعتدال، جلا الأسنان، وأطلق اللسان، ومنع الحفر، وطيب النكهة، ونقى الدماغ، وشهى الطعام.

هديه ﷺ فى العلاج بالشعير

روى ابن ماجه فى سننه، من حديث عائشة، قالت: كان رسول الله ﷺ إذا

أخذ أحدا من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها». ومعنى يرتوه: يشده ويقويه. ويسرو: يكشف ويزيل.

وماء الشعير المغلى، هو أكثر غذاء من سويقه، وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول مدر للبول، جلاء لما فى المعدة، قاطع للعطش، مطفىء للحرارة.

وصفته: أن يؤخذ من الشعير الجيد المرضوض مقدار، ومن الماء الصافى العذب خمسة أمثاله، ويلقى فى قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه

خمساه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة .

هديه ﷺ فى هيئة الجلوس للأكل

روى البخارى فى صحيحه عن النبى ﷺ قال : « لا آكل متكئا » . وقال : « إنما أجلس كما يجلس العبد وآكل كما يأكل العبد » .

وروى ابن ماجه فى سننه : أنه نهى أن يأكل الرجل وهو منبطح على وجهه .

وقد فسر الاتكاء بالتربع، وفسر بالاتكاء على الشيء، وهو الاعتماد عليه، وفسر بالاتكاء على الجنب، والأنواع الثلاثة من الاتكاء، فنوع منها يضر بالآكل، وهو الاتكاء على الجنب، فإنه

يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغط المعدة، فلا يستحكم فتحها للغذاء، وأيضا فإنها تميل ولا تبقى منتصبة، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة.

وأما النوعان الآخران، فمن جلوس الجبابرة المنافى للعبودية ولهذا قال «آكل كما يأكل العبد» ويذكر عنه أنه كان يجلس للأكل متوركا على ركبتيه، ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعا لربه عز وجل، وأدبا بين يديه، واحتراما للطعام وللمؤاكل فهذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها.

وكان يأكل بأصابعه الثلاث، وهذا

أنفع ما يكون من الأكلات فإن الآكل بأصبع أو أصبعين لا يستلذ به الآكل، ولا يمريه، ولا يشبعه إلا بعد طول.

هديه ﷺ في الشراب

وأما هديه ﷺ في الشراب، فمن أكمل هدى يحفظ به الصحة، فإنه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد، وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدى إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء فإن شربه ولعقه على الريق يذيب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويجلو لزوجتها، ويدفع عنها الفضلات، ويُسخنها باعتدال ويفتح سددها، ويفعل مثل ذلك بالكبد والكلى والمثانى، وهو أنفع للمعدة من كل حلو دخلها.

وكان من هديه ﷺ الشراب قاعدا، هذا كان هديه المعتاد، وصح عنه أنه نهى عن الشراب قائما، وصح عنه أنه أمر الذى شرب قائما أن يستقىء، كما صح عنه أنه شرب قائما وهذا كان للحاجة، فإنه جاء إلى زمزم، وهم يستقون منها، فاستقى فناولوه الدلو، فشرب وهو قائم، وهذا كان موضع حاجة.

وللشرب قائما آفات عديدة منها: أنه لا يحصل به الرِّىُّ التام، ولا يستقر فى المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء وينزل بسرعة واحدة إلى المعدة، فيخشى منه أن يبرد حرارتها، ويشوشها، ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج، أما إذا فعله نادرا أو لحاجة، لم يضره.

وفى صحيح مسلم من حديث أنس بن مالك قال: كان رسول الله ﷺ يتنفس فى الشراب ثلاثا، ويقول: «إنه أروى وأمرأ وأبرأ».

ومعنى تنفسه فى الشراب إبانته – إبعاده – القدح عن فيه وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب، كما جاء مصرحا به فى الحديث الآخر: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى القدح، ولكن ليُبن – أى ليبعد – الإناء عن فيه».

وفى هذا حكم جمة، وفوائد مهمة، وقد نبه ﷺ على مجامعها بقوله: «إنه أروى وأمرأ» فأروى: أشد ريًّا وأبلغه وأنفعه، وأبرأ: أفعل من البرأ وهو الشفاء،

أى يبرئ من شدة العطش ودائه لتردده على المعدة الملتهبة دفعات فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الأولى عن تسكينه، والثالثة ما عجزت الثانية عنه - وأيضا فإنه أسلم عاقبة وآمن غائلة من تناول جميع ما يروى دفعة واحدة.

هديه ﷺ فى عدم الإسراف فى الأكل والشرب

قال تعالى: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾

[الأعراف: ٣١]

فالبطن مبعث الأمراض والأسقام للجسم، وإذا اعتل الجسم اعتل العقل،

حيث إن العقل السليم لا يستقر إلا فى الجسم السليم ولذا كان الرسول ﷺ دائم النصح للمسلمين.

قال ﷺ : « ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه ».

وقال ﷺ : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع، ولا نشرب حتى نظمأ، وإذا شربنا لا نبقع » أى نكثر فى الشراب.

وقال ﷺ : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء ».

وقال ﷺ : « لأفضلكم عند الله أطولكم جوعا، وأكثركم تفكرا،

وأبغضكم إلى الله كل نوام أكول شروب » .

وقال ﷺ : « لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب كزرع يموت إذا كثر عليه الماء » .

وقال لقمان الحكيم يعظ ابنه : « يا بنى إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة » .

وقال حكيم : لا تأكل كثيرا، فتشرب كثيرا، فترقد كثيرا فتخسر كثيرا، والدواء الذى لا داء له، أن لا تأكل الطعام حتى تشتهيه، وأن ترفع يدك منه وأنت ترغب فيه . وهناك الكثير من الأمراض التى حيرت الطب، والأطباء عجزوا أن يجدوا لها دواء سوى الصوم وعدم الإسراف فى

تناول الطعام، وتلك شهادة أكابر الأطباء فى أنحاء العالم المتحضر.

وقال ابن قيم الجوزية. الشبع المفرط يضعف القوى وإن أخصبه، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته».

وقال الحسن البصرى: مسكين ابن آدم، محتوم الأجل، مكتوم الأمل، مستور العلل، أسير جوعه، وصريع شبعه، تؤذيه البقة، وتنتنه العرقة، وتميته الشرقة.

هديه ﷺ فى النوم

ومن تدبر نومه ويقظته ﷺ وجده أعدل نوم، وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل،

ويستيقظ فى أول النصف الثانى، فيقوم ويستاك ويصلى ما كتب الله له: فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب، والبدن، والدنيا والآخرة.

وأنفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن، ليستقر الطعام بهذه الهيئة فى المعدة استقرارا حسنا، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلا، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلا ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن، ليكون الغذاء أسرع انحدارا عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بداءة نومه ونهايته،

وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه .

وأردأ النوم : النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأرادأ منه أن ينبطح على وجهه، وفى المسند وسنن ابن ماجه، عن أبى أمامة قال : مر النبى ﷺ على رجل نائم فى المسجد منبطح على وجهه، فضربه برجله، وقال : « قم أو اقعد، فإنها نومة جهنمية » .

وفى الصحيحين عن البراء بن عازب، أن رسول الله ﷺ قال : « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل : اللهم إنى أسلمت نفسى إليك، ووجهت وجهى إليك، وفوضت أمرى إليك، وألجأت

ظهرى إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت، ونبيك الذى أرسلت. واجعلهن آخر كلامك، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة».

وقد قيل: إن الحكمة فى النوم على الجانب الأيمن، أن لا يستغرق النائم فى نومه، لأن القلب فيه ميل إلى جهة اليسار، فإذا نام على جنبه الأيمن، طلب القلب مستقره من الجانب الأيسر، وذلك يمنع من استقرار النائم واستثقاله فى نومه.

هديه ﷺ فى علاج المفؤود

روى أبو داود فى سننه من حديث مجاهد، عن سعد، قال: مرضت مرضا، فأتانى رسول الله ﷺ يعودنى، فوضع يده

بين ثديى حتى وجدت بردها على فؤادى وقال لى : «إنك رجل مفؤود فأت الحارث ابن كلدة من ثقيف، فإنه رجل يتطبب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجأهن بنواهن، ثم ليلُدَّك بهن» .

والمفؤود : الذى أصيب فؤاده فهو يشتكيه، كالمبطون الذى يشتكى بطنه .

واللدود : ما يسقاه الإنسان من أحد جانبى الفم .

هديه ﷺ فى حفظ الصحة

هذا وقد تعمدنا أن نختم كتيبنا هذا ببصيص من نور هديه ﷺ فى حفظ الصحة، وسؤالنا إياها سبحانه وتعالى فى وقت الصحة والمرض .

فكثير من الناس من يسلب منه العمر

يومـا بعـد آخـر، دون أن يدرى، أو يلقى بالا، فيستيقظ من غفوته وقد ولى شبابه، وكساه شيبه، وفقد صحته، وتشبث به ضـعـفـه، وتلاشت زهرة حـيـاته، وتملكه العـجـز والهـرم دون أن يفـعل شـيـئـا يعـود عليه بالخير في الدنيا والآخرة، فينتبه وقد وجد نفسه فقيرا مفلسا من الأعمال فى وقت لا يستطيع فيه فعل شيء.

فـانتـبـه أيهـا الغـافى من قـبل أن يولى الشباب، وتنقضى الصحة، ويحل الداء، وتندم على مـا فـات. وتعلم أنهـا أمـانة تسئل عنها يوم القيامة.

قال ابن قيم الجوزية: الصحة والعافية من أجلِّ نعم الله على عـبـده، وأجـزل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية المطلقة

أجل النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزق حظا من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها.

وقد روى البخارى فى صحيحه من حديث ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول ﷺ : «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» أى لا يستغلهما الاستغلال الأفضل.

وفى الترمذى وغيره من حديث عبد الله بن محصن الأنصارى، قال: قال رسول الله ﷺ : «من أصبح معافى فى جسده، آمنا فى سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا».

وفى الترمذى أيضا من حديث أبى هريرة، عن النبى ﷺ أنه قال: «أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة من النعيم، أن

يقال له: ألم نصح لك جسمك، ونروِّك من الماء البارد».

وقال السلف الصالح في قوله تعالى: ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: ٨] هي الصحة.

وفي المسند أن النبي ﷺ قال للعباس «يا عباس، يا عم رسول الله، سل الله العافية في الدنيا والآخرة».

وفيه أيضا عن أبي بكر الصديق، قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من العافية».

وفي الترمذي مرفوعا، «ما سئل الله شيئا أحب إليه من العافية»

تم الكتاب المبارك

الفهـــرس

الموضــوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة